

Bericht des Referenten für Trainingsentwicklung über das Kalenderjahr 2025

An drei Wochenenden wurden im Bundesleistungszentrum Südstadt mit Schwimmern verschiedener Leistungsklassen Startsprungtests durchgeführt.

Die Tests dienten einerseits dafür, die Funktionalität und die Messgenauigkeit des Startsockels zu überprüfen und andererseits, um die Auswirkungen verschiedener Absprungstellungen auf die entscheidenden Parameter der Startleistung darzustellen. Die Daten, die man hier gewinnen konnte, werden im Zuge einer Dissertation ausgewertet, um eine Optimierung der Startsprungtechnik zu erlangen.

Zwei Ansätze werden dabei verfolgt:

Professor Wirth von der FH Wiener Neustadt möchte Veränderungen an der derzeit gültigen Startsprungtechnik finden, um den Startvorgang per se zweckmäßiger und schneller zu machen.

Ein zweiter Ansatz und das ist der Ansatz des NÖ Landesschwimmverbandes beschäftigt sich damit, die einzelnen Parameter der derzeit gültigen Startsprungtechnik so weit zu verbessern, dass österreichische Schwimmer mit den Startleistungen der Weltklasse mithalten können.



Das betrifft vor allem die Größe des Absprungimpulses (Absprungkraft), die Richtung des Absprungimpulses, die Größe des Eintauchwinkels und die Effektivität der Delfinbeine in der Übergangs-bzw. Unterwasserphase.

Referenzwerte bezüglich der Startsprungleistungen aus den KLDs vom Deutschen Schwimmverbandes sind uns bekannt und bilden eine gute Grundlage bzw. Vergleichsmöglichkeit für unsere zukünftigen Tests.

Der Startsockel ist fertiggestellt und funktioniert einwandfrei, was fehlt sind noch organisatorische Richtlinien zur Durchführung der Tests.

Referent für Trainingsentwicklung
Mag. Erich Neulinger